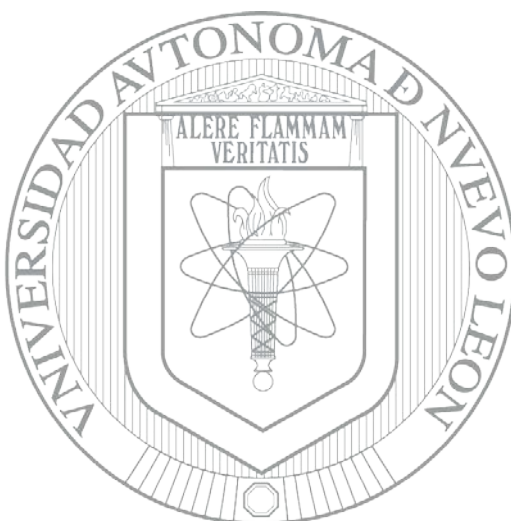


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**



EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA EN JUDO

Por

L.C.E. ESMERALDA RUBI MURILLO SAUCEDA

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON
ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Junio, 2016



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador "El Perfeccionamiento de la Técnica en Judo" Realizado por la L.C.E. Esmeralda Rubí Murillo Saucedo, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento Deportivo.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Fernando Ochoa Arred
Asesor Principal

Dr. Ricardo López García
Co-asesor

Dr. Germán Hernández Cruz
Co-asesor

Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero
Subdirectora de Posgrado

San Nicolás de los Garza, Nuevo León
Junio, 2016

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi madre por darme la vida, por haberme apoyado en todo momento, por sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, por su incondicional apoyo a través del tiempo, pero más que nada, por su amor.

A mis maestros. Al Lic. Reynaldo Corredera por su gran apoyo y motivación, por su tiempo compartido, por impulsar la culminación de mis estudios profesionales y el desarrollo de mi formación profesional; al Dr. Fernando Ochoa por su apoyo ofrecido en este trabajo; a la Dra. Jeanette López por apoyarme en todo momento. A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar mis altibajos, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

Tabla de contenido

Contenido	Página
Introducción	1
Justificación	3
Nivel de Aplicación.....	5
Propósitos / Objetivos	6
Propósito de la Práctica.....	6
Objetivos de la Práctica	6
Objetivos de Rendimiento	7
Objetivos Específicos	7
Objetivos Competitivos.....	7
Tiempo de Realización	8
Marco Teórico	9
Historia del Judo	9
El Judo en México	10
El Judo en Juegos Olímpicos	11
Técnica	12
Análisis de la Habilidad Técnica	13
Técnicas en Judo	14
Criterios para la evaluación de la técnica en Judo	19
Características del judo	19
Capacidades físicas intrínsecas al Judo.....	20
Somatotipo óptimo promedio en el Judo Femenil en Categoría Elite	21
Características del Equipo.....	22
Características de las Atletas	22
Nivel del Equipo.....	23
Pruebas/Test	23
Metodología del trabajo	24
Preparación General	24
Preparación Especial	26
Preparación competitiva.....	30

Preparación técnico-táctica	32
Estrategias y Actividades	33
Recursos.....	36
Conclusión	37
Bibliografía	38
Anexo.....	40

Introducción

El presente Reporte de Prácticas Profesionales aborda el apoyo hacia el desarrollo de la preparación de la preselección de Judo de Baja California y dentro de esta, la preparación física y técnico- táctica como técnicas de proyección y técnicas de control.

El uchi komi es un medio de entrenamiento que consiste en realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en el lugar o en desplazamiento con el fin de automatizarla y conseguir mejoras en la velocidad, potencia, resistencia y efectividad en la ejecución de esa técnica.

Se entiende como técnica deportiva el conjunto de movimientos o gestos motrices eficaces y económicos que nos van a permitir la obtención del máximo rendimiento, de tal forma que se adapten a la situación competitiva y al reglamento (Grosser y Neumaier, 1986). De este modo, y en esta misma línea, según los precedentes autores, un modelo técnico deportivo se refiere al patrón ideal de movimiento específico de una disciplina deportiva que representa el objetivo al que pretendemos llegar a través del entrenamiento técnico. Para el caso del Judo, se persigue la enseñanza-aprendizaje del modelo técnico deportivo. Durante ésta, los entrenadores comprueban como los judokas cometen, una y otra vez, los mismos errores en la ejecución de las acciones técnicas; razón por la cual, proponen todo tipo de adaptaciones, feedbacks y ejercicios encaminados a su corrección, para así perfeccionar el modelo técnico deportivo.

Para lograr el perfeccionamiento de las técnicas de proyección, es esencial mencionar la importancia de la corrección de errores técnicos en los diferentes grupos como el ashi-waza (técnicas de pierna), koshi-waza (técnicas de cadera), te-waza (técnicas de brazo-hombro) y sutemi-waza (técnicas de sacrificio) y así mejorar el desenvolvimiento de las mismas.

La fundamentación del perfeccionamiento técnico de los deportistas está dirigida a mantener la efectividad y eficacia de cualquier gesto deportivo; para ello debe tener los siguientes aspectos, según Zartsiorski (1988): Las particularidades individuales del atleta, la planificación de una técnica deportiva, los ejercicios auxiliares, medios de entrenamiento y la preparación técnica y física especial; es por ello que en el judo se deben tener en cuenta las distintas variables biomecánicas y de entrenamiento, mencionadas anteriormente, para lograr el objetivo principal, que es la victoria mediante una buena ejecución de la destreza técnica estudiada.

Las técnicas de proyección (Nage Waza) consisten en desplazar el centro de gravedad de uke con el fin de perder el equilibrio para ser derribado o proyectado. En el Judo también se le llama Tori al atacante o sujeto que realiza la técnica, y Uke al contrincante, es decir, quien se defiende de la técnica.

En el judo es importante la perfección técnica y la velocidad y oportunismo en la ejecución de llaves, aprovechando tanto la fuerza propia como la que el oponente utiliza contra nosotros. El judo es probablemente el deporte en el que la traumatología, con sus distintas variedades de lesiones, refleja la capacidad técnica del deportista y sus caracteres de combatividad, a mayor perfeccionamiento, menos lesiones de forma que el mejoramiento del nivel técnico de un judoka podrían medirse por la calidad y cantidad de lesiones. En la preparación técnico-táctica se hace énfasis en la corrección de errores técnicos, las variantes de agarre, posturas, combinaciones, contraataques, defensa y esquiva.

Justificación

Elijo este tema debido a que existe demasiada propaganda a los deportes donde hay golpes y patadas como el karate, el taekwando, el box, las artes marciales mixtas, por lo que es complicado comprender la fuerza y beneficios del Judo siendo éste poco conocido.

La UNESCO declaró el Judo como el mejor deporte para niños de 4 a 12 años. La práctica del mismo, posibilita infinidad de situaciones de aprendizaje, destacando valores tan importantes como el respeto, el compañerismo, la disciplina y la constancia. Las edades de los practicantes de Judo, oscilan desde 6 años, hasta los 18 años. Favorece esta actividad el impulso de todas las capacidades del niño. Apostando por una educación integral, no sólo física sino también humana, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices y de relación con los demás.

Hablando de la percepción espacial, la UNESCO también declara que en la fase de ventana abierta desde los cinco hasta los diez años de edad es cuando existe la diferenciación entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. La especialización permite a los niños desarrollar el sentido de lateralidad y direccionalidad. Hay un perfeccionamiento de la coordinación motriz y de la percepción del cuerpo en el espacio. Mientras mayor es el estímulo, más se refuerzan los circuitos que ligan la intención a un acto concreto. Los niños se mueven con más desenvoltura y precisión. Cómo desarrollarla: los ejercicios físicos que tienen que ver con la noción de izquierda y derecha, arriba y abajo, hacia adelante y hacia atrás, son aconsejables. La natación, la danza o el judo ayudan al desarrollo de la percepción espacial de los niños.

En búsqueda de una solución para los desequilibrios psicológicos y sociales que en la actualidad padecen niños y jóvenes, como la depresión, la hiperactividad y la violencia, la práctica del judo les puede ayudar a equilibrar su carácter y su personalidad. “Ceder para vencer” y “Prosperidad y respeto mutuo”, son los fundamentos espirituales de esta disciplina.

Nivel de Aplicación

Este Producto Integrador comprende al apoyo como auxiliar de entrenamiento en el INDEBC en el CAR Municipio de Ensenada con la Preselección de Judo Femenil de Baja California en las categorías Infantiles 11-12 años, 13-14 años y Juveniles 15-16 años, teniendo como tutor responsable al Lic. Reynaldo Osvaldo Corredera Hernández.

Propósitos / Objetivos

Propósito de la Práctica

- Aprender a impartir y controlar una sesión de entrenamiento cumpliendo con los objetivos planteados y su incidencia en la efectividad del trabajo técnico en el Judo.

Objetivos de la Práctica

- Aprendizaje de la correcta ejecución de los ejercicios teniendo en cuenta los elementos de carácter físico y técnico, identificando las principales deficiencias en su ejecución y la forma de solucionar éstos errores.
- Aplicación táctica y análisis de las características del contrario, atendiendo a los niveles de preparación física, técnica, posturas utilizadas, técnicas que realiza, identificando sus fortalezas y debilidades para llevar a cabo la estrategia adecuada.

Objetivos de Rendimiento

Objetivos Generales:

- Perfeccionar las técnicas de tashi-waza (pelea de pie) y las técnicas de ne-waza (pelea de suelo).
- Mejorar el nivel técnico-táctico e incrementar la fuerza, flexibilidad, velocidad y la resistencia de cada una de las deportistas.

Objetivos Específicos

- Mejorar y desarrollar las técnicas de ataque, contrataque y combinaciones con la manifestación de la fatiga para cada deportista.
- Desarrollar las cualidades específicas del judo (tokui-waza).
- Que las deportistas estén óptimamente preparadas técnica, táctica y físicamente.

Objetivos Competitivos

- Mantener el nivel físico y así poder realizar la técnica eficazmente.
- Preparar a las deportistas con táctica estudiando a los rivales a vencer así como tácticas propias.
- Estabilizar la forma deportiva e incrementar la cantidad de combates.

Tiempo de Realización

Este Reporte de Prácticas Profesionales tiene inicio el 26 de enero y finalizo el 26 de abril terminando con 14 semanas y un total de 328 horas de apoyo como auxiliar de entrenamiento en el INDEBC en el CAR Municipio de Ensenada con el equipo femenino de Judo.

Marco Teórico

Historia del Judo

El Judo fue creado por Jigoro Kano en 1882, siendo su intención estructurar un arte marcial que dejara a un lado la expresión violenta y destructiva de otras artes marciales y prácticas similares; para ello diseñó un método que pudiera ser practicado por cualquier persona, sin importar su peso o su edad. Una de sus premisas se basaba en vencer al adversario utilizando su propia fuerza, estableciendo uno de los principios fundamentales del Judo como lo es «Adaptarse flexible e inteligentemente a las maniobras y fuerza que aplica un adversario». Al mismo tiempo, pensaba que se podía lograr la formación de un cuerpo fuerte, que preparara para afrontar mejor la vida cotidiana teniendo en cuenta los siguientes principios: Amistad y prosperidad mutua, el mejor empleo de la energía humana y todo es unidad.

Judo, palabra que Jigoro Kano asignó a su nuevo método, se descompone en JU que significa suavidad o forma de ceder y DO que significa camino o principio. Judo quiere decir etimológicamente el camino de la suavidad (Kano, 1986). En 1882 J. Kano fundó la Escuela para enseñar el camino (Kodokan), y allí inició la difusión y práctica del judo . En esta escuela diseñó un sistema de educación física que llamó «Educación física nacional de máxima eficacia» (Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku), con la cual pretendía lograr un desarrollo físico equilibrado, además de servir para el entrenamiento de los movimientos básicos de ataque y defensa. También estructuró el Judo en grados (gokio) para la enseñanza de las proyecciones así como las secuencias (katas) de ataques (nage no kata), de control en el piso (katame no kata), de contraataques y de defensa para los grados avanzados, secuencias que se mantienen hasta hoy.

La filosofía del maestro Kano permitió que el Judo fuera incorporado paulatinamente a las escuelas y universidades japonesas. El primer

campeonato se celebró en 1930 y a comienzos de la II Guerra Mundial, el Judo ya era el deporte nacional japonés. En 1949 se fundó la Federación Japonesa de Judo y en 1956 se realizó en Tokio el primer campeonato del mundo, campeonato que se celebra cada dos años desde 1965. Su práctica hizo que se extendiera a países de Europa y del resto del mundo. Kano señala que: *“...El judo es la forma más efectiva de emplear la fuerza, tanto física como mental.”*

El Judo en México

En México inicio el año de 1953 por el profesor Daniel Flores quien comenzó a impartir clases de Judo en el "Club Deportivo Hernández". Este lugar es considerado como la "cuna" del judo en nuestro país. Ese mismo año se fundó la Asociación Mexicana de Judo con características de Federación. Del Club Deportivo surgieron los competidores más distinguidos de esa época, así como los primeros cinta negra. También egresaron los primeros profesores de Judo como Félix Sosa, Federico Delon, Rafael Navarro, Gabriel, Salvador Goldschmied, Angel Tavisón y Antonio Márquez.

El Judo del INDE de BC municipio de Ensenada está ligado a la Asociación Estatal de Judo de Baja California, ésta a la Federación Mexicana de Judo, la cual está asociada a la Unión Panamericana de Judo y esta última a la Federación Internacional de Judo. El reglamento está establecido por la Federación Internacional de Judo.

El Judo en Juegos Olímpicos

El Judo nace como deporte olímpico en 1964, en los juegos de Tokio, juegos en los cuales fue incluido como un deporte con tres categorías de peso y sólo para hombres. A partir de 1972 fue incluido en todos los juegos olímpicos. En 1988, en los juegos de Seúl, se incluyó una demostración femenina y en 1992 entró a los juegos oficialmente. Desde el punto de vista reglamentario, el judo se puede clasificar como un deporte de lucha con agarre, cuya finalidad es la de derribar al oponente o controlarlo una vez que haya sido derribado (Dopico, 1998). La zona de competencia es una superficie acolchada y cuadrangular con unas dimensiones mínimas de 9x9 metros y máximas de 10x10 metros (además de la zona de seguridad), superficie que incluye una zona roja exterior de 1 metro de ancho, la cual presenta características especiales respecto a su utilización. Los deportistas se distribuyen por categorías de sexo, edad y peso siendo sorteados para realizar sus combates. Cada combate tiene una duración de cinco minutos (cuatro en categoría femenina) para lograr sus objetivos. El objetivo principal del deporte es conseguir un ippon. Esta puntuación se puede lograr mediante un derribo del contrario, por levantar al oponente desde el tapiz hasta la altura de los hombros, inmovilizar al oponente durante 20 segundos en el suelo o hacer que se rinda mediante una palanca al brazo o una maniobra de estrangulamiento. Para lograr esto, los luchadores aseguran a su oponente agarrándole de las mangas o de las solapas del vestido (judogui).

Cuando un luchador falla en lograr un ippon, puede conseguir un wazari o un yuko. Estas puntuaciones son juzgadas por un juez central y jueces que observan los combates fuera del área, los cuales evalúan la técnica de sus proyecciones (nage waza), su técnica de inmovilización (katame waza) y de acuerdo a ello emiten su juicio. Además de las técnicas, también evalúan las violaciones y faltas al reglamento, como son un agarre indebido, una proyección prohibida, salirse del área de competencia, entre otras muchas.

Técnica

Según Schmidt R (1991) el “Conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en los conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales”.

En esta línea Ozolín (1970) define la técnica como el “modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios”. Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución. Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de ésta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal. Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal, al cual se tiende. De estas definiciones se desprende que el deportista para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, que le permitirán realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz. Como consecuencia de ello, un deportista dispondrá de buena habilidad técnica cuanto mejor ajuste su movimiento al modelo ideal, así como tanto lo pueda controlar para sacar de él su máximo rendimiento en la práctica real. De ésta forma, como la técnica debe ser aprendida, el individuo que tenga mejor capacidad de aprendizaje, tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo.

La biomecánica es uno de los métodos para estudiar cómo los seres vivos se adaptan a las leyes de la mecánica al realizar movimientos voluntarios.

Para Donskoy y Zatsiorsky (1988) Biomecánica es la ciencia de las leyes del movimiento mecánico de los sistemas vivos y también se puede definir como la aplicación de la mecánica de los organismos vivos y tejidos biológicos.

Análisis de la Habilidad Técnica

Ozolin (1970), Grosser (1982), hablaron de la necesidad de examinar las condiciones en las que se ejecuta la técnica. Cada uno de ellos propone distintas alternativas de fondo o forma que nos han dado pie para poder desarrollar un análisis particular.

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos fraccionados y/o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a las partes del cuerpo implicados a realizar pequeñas trayectorias, fijando el lugar de origen y situación final. En la ejecución del elemento técnico tiene que consumir una cierta duración. Estos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva como veremos. Los podemos diferenciar claramente de otros aspectos que podíamos llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas.

6.6 Etapas del Aprendizaje Técnico

Este proceso de entrenamiento, permite el aprendizaje de la habilidad técnica luego de varios años de experiencias ininterrumpidas. Tanto Ozolin (70) como Matveev (77) observan dos momentos, el de enseñanza, y el de perfeccionamiento. Bien sean dos o tres etapas, casi todos los autores coinciden en determinar que en un primer momento, se debe lograr la construcción básica del modelo técnico, comprendiendo las condiciones del gesto así como reconocer e interpretar, las características del entorno en las que el movimiento técnico debe producirse y adaptarse.

Técnicas en Judo

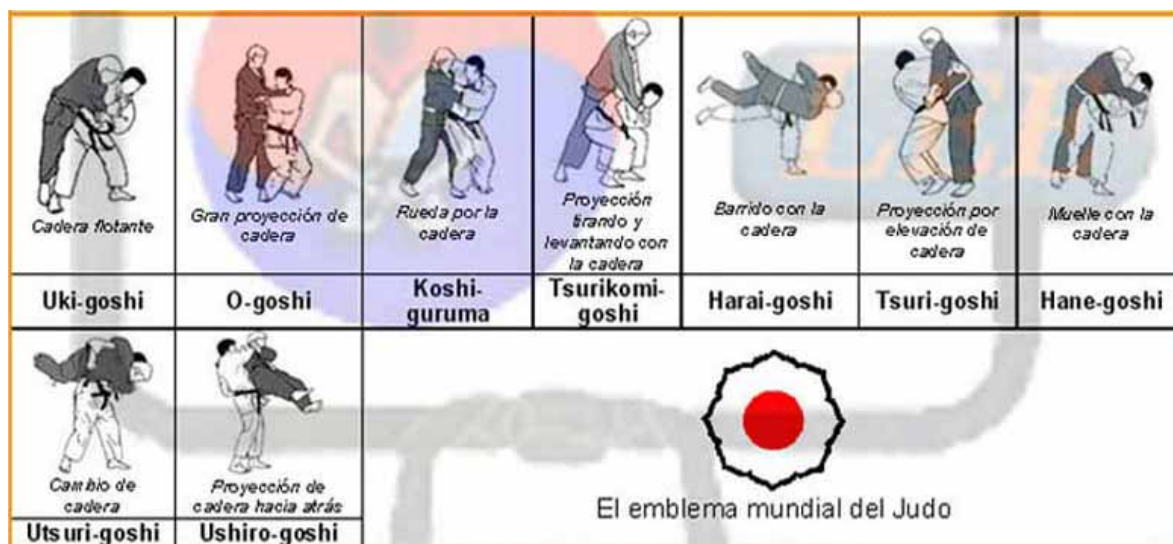
Las técnicas de Judo se dividen en técnicas de proyección y técnicas de control. Las técnicas de proyección constan de 5 partes importantes bien diferenciadas pero integradas en un movimiento único: Kumi-kata, Kuzushi, Tsukuri, Kake y Ukemi. **Kumi-kata:** La forma del agarre del oponente determinara el tipo y el modo de proyección a efectuarse, es la manera de preparar el camino para derribarlo. **Kuzushi:** La aplicación del desequilibrio correcto quedara marcada por el Kumi-kata efectuado, de tal manera que Kumi-kata y Kuzushi son un único movimiento. **Tsukuri:** Consiste en colocar al oponente en la posición más apropiada para la ejecución de la proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse, al mismo tiempo el ejecutante se coloca en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia. **Kake:** Es la continuación del Tsukuri hasta finalizar la técnica. El Kake tiene por objeto hacer que el oponente caiga sobre la cabeza o los hombros, pero en la práctica o entrenamiento se hará que caiga sobre la espalda. **Ukemi:** El arte de la caída tiene por objetivo reducir el peligro de una lesión durante las sesiones de entrenamiento de las técnicas de proyección, así como saber reducir el riesgo ante un ataque de tales técnicas.

Las técnicas de proyección o Nage-waza son las más características del Judo, y se dividen en 5 grupos para facilitar el aprendizaje, estos son:

Te-waza: Técnicas de proyección usando prioritariamente las manos y los hombros.



Koshi-waza: Técnicas de proyección con apoyo en la cadera.



Ashi-waza: Técnicas de proyección usando las piernas.

						
<i>Barrido al pie adelantado</i>	<i>Rueda por la rodilla</i>	<i>Tirar y levantar sobre el pie de apoyo</i>	<i>Gran siega exterior</i>	<i>Gran siega interior</i>	<i>Pequeña siega exterior</i>	<i>Pequeña siega interior</i>
De-ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsuri-komi-ashi	Osoto-gari	Ouchi-gari	Kosoto-gari	Kouchi-gari
						
<i>Barrido de los pies</i>	<i>Barrido al interior del muslo</i>	<i>Pequeño gancho exterior</i>	<i>Barrido del pie tirando y levantando</i>	<i>Gran rueda</i>	<i>Gran rueda por el exterior</i>	<i>Rueda sobre la pierna</i>
Okuri-ashi-harai	Uchi-mata	Kosoto-gake	Harai-tsuri-komi-ashi	O-guruma	Osoto-guruma	Ashi-guruma

Ma-sutemi-waza: Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia el frente.

		
<i>Proyección en círculo</i>	<i>Proyección por la esquina</i>	<i>Proyección hacia atrás</i>
Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Ura-nage
 GIMNASIO LEE C / Estocolmo n° 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 23 04		

Yoko-sutemi-waza: Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia un lado.

			
Yoko-otoshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Soto-makikomi
			
Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Yoko-gake

Las técnicas de control o Katame-waza conforman tres grupos:

Osae komi waza, o técnicas de inmovilización. Consiste en mantener al adversario de espaldas sobre el tatami de manera que no se pueda girar ni escaparse ni controlarnos con sus piernas.

				
Hon-kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame	Kata-gatame	Kami-shiho-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame
		 GINNASIO LEE C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 33 04		
Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame			

Kansetsu waza o técnicas de luxación. Tiene como objetivo provocar la rendición del adversario por medio del bloqueo de una de sus articulaciones.

Luxación sobre el brazo flexionado	Luxación del brazo en cruz	Luxación del brazo estirado con los brazos	Luxación con la rodilla	Luxación con la axila
Ude-garami	Ude-hishigui-juji-gatame	Ude-hishigui-ude-gatame	Ude-hishigui-hiza-gatame	Ude-hishigui-waki-gatame
Luxación con el estómago	Luxación con la pierna	Luxación con la mano	Luxación del brazo con las piernas en triángulo	Luxación a la pierna
Ude-hishigui-hara-gatame	Ude-hishigui-ashi-gatame	Ude-hishigui-te-gatame	Ude-hishigui-sankaku-gatame	Ashi-garami

Shime waza o técnicas de estrangulación. Con el mismo propósito que la anterior, consiste en aplicar en el cuello una interrupción momentánea del flujo sanguíneo o de la respiración para que nuestro rival abandone el combate.

Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal	Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido	Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto	Estrangulación con la mano desnuda	Estrangulación deslizándose solapas	Estrangulación controlando el hombro
Nami-juji-jime	Gyaku-juji-jime	Kata-juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime
Estrangulación de la mano vacía	Estrangulación con dos manos	Estrangulación en rueda por la manga	Estrangulación empujando	Estrangulación con control de las piernas en triángulo	Presionar el tronco cruzando las piernas
Katate-jime	Ryote-jime	Sode-guruma-jime	Tsukkomi-jime	Sankaku-jime	Do-jime

Criterios para la evaluación de la técnica en Judo

- La efectividad de las técnicas se evalúa a partir de que existe un marcaje
- Ippón: 10 puntos (efectividad máxima)
- Wazari: 7 puntos
- Yuko: 5 puntos

El dominio de la técnica del Judo por parte del judoka, para utilizarla con destreza y eficacia, solo es posible a través del entrenamiento constante que promueve el sentido del equilibrio y la confianza en sí mismo.

El objetivo del entrenamiento no debe de estar dirigido solamente al desarrollo muscular sino también, a que todo judoka tenga perfecto control de su mente y cuerpo y se prepare para cualquier situación imprevista.

Características del judo

El judo es un deporte de contacto con oposición directa que tiene por objetivo poner la espalda del compañero en el suelo y/o mantenerla durante un tiempo determinado. A partir de aquí, entran en juego un conjunto de gestos técnicos, táctica, grupos musculares y capacidades físicas (básicas y coordinativas), así como los elementos de lógica interna de este deporte: puntuaciones, tiempo, espacio, adversario y desarrollo del combate.

En la realización de los gestos técnicos y acciones específicas de este deporte intervienen todos los grandes grupos musculares. A su vez, para que esta intervención sea exitosa, se ponen en juego gran parte de las capacidades físicas básicas y coordinativas.

Capacidades físicas intrínsecas al Judo

Como componentes de la condición física, las capacidades físicas básicas como factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan, mediante un trabajo regulado, que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Se seleccionaron las capacidades físicas básicas y coordinativas que forman las capacidades físicas intrínsecas al judo. Estas son: fuerza, velocidad de reacción, resistencia, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio.

Somatotipo óptimo promedio en el Judo Femenil en Categoría Elite

Somatotipo óptimos en el Judo Femenil en Categoría Elite según la división de peso (el somatotipo varía en función de la edad y el nivel competitivo):

- 44 kg	Ectomórfico – Mesomórfico
- 48 kg	Mesomórfico – Ectomórfico
- 52 kg	Mesomórfico - Endomórfico
- 57 kg	Mesomórfico - Endomórfico
- 63 kg	Mesomórfico - Endomórfico
- 70 kg	Mesomórfico - Endomórfico
- 78 kg	Mesomórfico - Endomórfico
+ 78 kg	Endomórfico - Mesomórfico

Características del Equipo

El equipo femenino de Judo de Ensenada, BC está integrado por 5 sujetos. A excepción del sujeto 1, quien no cuenta con experiencia en eventos nacionales, los demás han sido medallistas en Olimpiadas Nacionales y/o Campeonatos Nacionales.

Características de las Atletas

Nombre y División	Edad	Peso	Categoría
Sujeto 1 Mas 52 kg	12 años	53 kg	11-12 años
Sujeto 2 -36 kg	13 años	35 kg	13-14 años
Sujeto 3 -40 kg	13 años	42 kg	13-14 años
Sujeto 4 -53 kg	14 años	55 kg	13-14 años
Sujeto 5 - 40 kg	15 años	41 kg	15-17 años

Nivel del Equipo

Selección femenil de Ensenada, Baja California nivel Infantil y Juvenil.

Pruebas/Test

- 1 RM: cuádriceps, bíceps, jalón dorsal, press de pecho, clin y media sentadilla.
- Test de Cooper
- Squat Jump
- CMJ
- Lanzamiento de Balón Medicinal de 1 Kg
- Test específicos en Judo

Metodología del trabajo

Preparación General

Factores de Rendimiento	Medios para desarrollar los factores de rendimiento	Métodos de entrenamiento
<p>Fuerza Resistencia</p> <p>Fuerza Máxima</p>	<p>Ejercicios con pesas</p> <p>Ejercicios individuales</p> <p>Ejercicios en pareja</p> <p>Ejercicios en trio trasladando a dos compañeros</p> <p>Ejercicios de transporte con compañero</p> <p>Planchas, abdominales, sentadillas, barras y paralelas.</p> <p>Ejercicios con máquinas estacionarias</p> <p>Sogas</p> <p>Escaleras</p> <p>Carreras con peso</p> <p>Juegos</p> <p>Otros</p>	<p>Repeticiones</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p>
<p>Velocidad</p> <p>resistencia</p> <p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad de movimiento</p>	<p>Carreras cortas en diferentes distancias</p> <p>Carreras desde diferentes posiciones</p> <p>Carreras con cambio de dirección</p> <p>Juegos</p> <p>Otros</p>	<p>Continuo variable</p> <p>Repeticiones</p> <p>Intervalo</p> <p>Standard variado</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p>

Resistencia alactácida Resistencia lactácida Resistencia aeróbica	Carrera a campo travesía Carreras planas Carreras por tiempo Carreras con cambio de ritmo Carreras en plano inclinado Carreras en escalones Juegos Otros	Continuo invariable Continuo variable Fartlek Intervalo Visual directo Verbal
Flexibilidad	Ejercicios activos dinámicos Ejercicios pasivos dinámicos Ejercicios pasivos estáticos Ejercicios activos estáticos Flexiones, giros, extensiones Split Arqueo Otros	Facilitación neuro muscular propioceptiva FNP Visual directo Verbal
Capacidades Coordinativas Adaptación a cambios Anticipación Acoplamiento Equilibrio Agilidad	Ejercicios acrobáticos, simples y combinados Caminar y trotar por una superficie estrecha Saltar en un pie Salto alterno Parada de manos Otros	Repeticiones Visual directo Verbal

Preparación Especial

Factores de Rendimiento	Medios para desarrollar los factores de rendimiento	Métodos de entrenamiento
<p>Fuerza Resistencia</p> <p>Fuerza Explosiva</p> <p>Fuerza Máxima</p>	<p>Uchi komi en parejas despegando a compañeros pesados</p> <p>Uchi komi en parejas proyectando a compañeros pesados</p> <p>Uchi komi en parejas despegando con el uke ofreciendo resistencia en diferentes posturas</p> <p>Uchi komi en trio despegando</p> <p>Uchi komi en trio proyectando</p> <p>Trabajos con el muñeco despegando y proyectando</p> <p>Trabajo con ligas</p> <p>Empujes y jalones a uno y dos ukes</p> <p>Salidas de osae komi waza con el compañero ofreciendo resistencia</p> <p>Defensa de llaves de brazo con el contrario ofreciendo resistencia</p>	<p>Repeticiones</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p> <p>Competitivo</p>
<p>Velocidad resistencia</p>	<p>Uchi komi de tokui waza</p> <p>Uchi komi de las técnicas</p>	<p>Repeticiones</p> <p>Intervalo</p>

<p>Velocidad de reacción</p> <p>Velocidad de movimiento</p>	<p>auxiliares</p> <p>Uchi komi de técnicas proyectando</p> <p>Uchi komi de ejercicios especiales de velocidad de reacción relacionando el tokui waza y técnicas auxiliares con técnicas de los diferentes grupos</p> <p>Uchi komi de ejercicios especiales de resistencia a la velocidad relacionando técnicas de los diferentes grupos con el tokui waza y las técnicas auxiliares</p> <p>Ejercicios especiales en sombra</p> <p>Ejercicios especiales en pareja</p> <p>Ejercicios especiales en trio</p> <p>Ejercicios especiales con liga</p> <p>Ataques en diferentes posturas y direcciones de los desplazamientos de uke</p> <p>Contraataque en la parte inicial del ataque del contrario</p>	<p>Visual directo</p> <p>Verbal</p> <p>Competitivo</p>
<p>Resistencia aláctica</p> <p>Resistencia láctica</p> <p>Resistencia aeróbica</p>	<p>Se realizaran ejercicios especiales de larga duración en el lugar y en desplazamiento con diferentes tiempos 5 y 10</p>	<p>Fartlek</p> <p>Repeticiones</p> <p>Intervalo</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p>

	<p>minutos.</p> <p>Uchi komi del tokui waza</p> <p>Uchi komi de las técnicas auxiliares</p> <p>Uchi komi de las baterías de trabajo técnico individuales</p> <p>Uchi komi de la batería de trabajo con un solo kumi kata</p> <p>Uchi komi con ligas</p> <p>Randori kumi kata</p> <p>Randori de ataque y defensa (tashi waza y ne waza)</p> <p>Randori de tashi waza</p> <p>Randori de ne waza</p> <p>Randori combinado de tashi waza-ne waza</p> <p>Poste</p>	Competitivo
Flexibilidad	<p>Ejercicios de péndulo en el lugar y con postura en desplazamiento</p> <p>Movimientos pendulares en pareja</p> <p>Puente de brazo y cuello</p> <p>Parada en 3 puntos a puente y retorno</p> <p>Otros</p>	<p>Pasiva</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p>
Capacidades	<p>Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo</p>	<p>Repeticiones</p> <p>Intervalo</p> <p>Visual directo</p>

coordinativas	Combinación de proyecciones	Verbal
Adaptación a cambios	Otros	
Anticipación		
Acoplamiento		
Equilibrio		
Agilidad		

Preparación competitiva

Factores de rendimiento	Medios para desarrollar los factores de rendimiento	Métodos de entrenamiento
Fuerza explosiva Fuerza rápida	Ejercicios con pesas Ejercicios con máquinas estacionarias Sogas Ligas Barras Escalera Planchas, abdominales, etc.	Circuito Intervalo Visual directo Verbal
Velocidad de reacción	Ejercicios a velocidad en sombra y en pareja Uchi komi a velocidad Uchi komi de ejercicios especiales de velocidad relacionando en tokui waza y las técnicas auxiliares con técnicas de los diferentes grupos Proyecciones a velocidad en pareja y en trio Combinaciones Acciones defensivas y contraataque	Repeticiones Intervalo Visual directo Verbal Competitivo
Resistencia aláctica Resistencia láctica	Uchi komi del tokui waza Uchi komi de las técnicas auxiliares Uchi komi de las baterías de trabajo técnico individuales Uchi komi de la batería de trabajo con un solo kumi kata Randori de tashi waza Randori de ataque y defensa Randori de kumi kata	Intervalo Competitivo Fartlek Visual directo Verbal Competitivo

	<p>Randori de ne waza</p> <p>Randori combinado tashi waza-ne waza</p> <p>Trabajos técnicos despegando y proyectando en parejas y tríos</p> <p>Trabajo de ataque y defensa tashi waza y ne waza</p> <p>Poste</p>	
Flexibilidad	<p>Ejercicios de flexiones, extensiones, giros, arqueo.</p> <p>Otros</p>	<p>Activa</p> <p>Visual directo</p> <p>Verbal</p>

Preparación técnico-táctica

Factores de rendimiento	Medios para desarrollar los factores de rendimiento	Métodos de entrenamiento
Elementos básicos Ataques directos Ataques compuestos Acciones defensivas Combinaciones Contraataques Virajes Salidas Trabajo de kumi kata (agarres) Técnicas al ne waza	Uchi komi de los diferentes grupos de técnicas en el lugar y en desplazamiento Baterías de trabajo técnico individuales Randori kumi kata Randori de ataque y defensa Randori tashi waza y ne waza Randori combinado tashi waza-ne waza Ejercicios de las diferentes formas de agarre a solapa y manga Trabajo de combinaciones Trabajo de contraataque de los diferentes grupos de técnicas Trabajo de acciones defensivas (esquiva y afrontamiento) Trabajo de osae komi waza, kansetsu waza y shime waza Trabajo de virajes desde diferentes posiciones Combinaciones al ne waza Salidas de osae komi waza Defensa de estrangulación y de llave de brazo	Continuo variables Continuo invariables Repeticiones Intervalos Analítico fraccionado Sintético Global Competitivo Visual directo Visual indirecto Verbal Solución de problemas

Estrategias y Actividades

Las tareas asignadas por el tutor responsable competen principalmente en el apoyo hacia el desarrollo de la preparación (general y especial), la preparación técnica dividida en nage-waza (técnicas de proyección) y katame-waza (técnicas de control), la preparación táctica, la cual tiene como objetivo el desarrollo del pensamiento táctico del atleta y la preparación teórica que tiene como propósito aumentar el caudal de conocimiento con relación a la disciplina deportiva. El equipo se conforma con categorías Infantiles y Juveniles de ambas ramas y distintas divisiones de peso de dicho deporte. En la preparación técnica se trabaja en la ejecución de los elementos básicos, en las técnicas que integran los diferentes grupos, en las baterías de trabajo técnico individual, en los tokui-waza (técnicas favoritas), en las combinaciones, en las acciones defensivas (esquiva y afrontamiento), en los contraataques, en la ejecución de las diferentes formas y variantes de agarre, aplicación de virajes y defensas, haciendo énfasis en la correcta ejecución de los movimientos y la corrección de errores técnicos.

La preparación física se divide en las siguientes tareas:

- Aplicación práctica del entrenamiento de fuerza en el gimnasio cuidando los aspectos técnicos, corrigiendo errores, tomando tiempos de recuperación adecuados y organización de grupos de trabajo en las diferentes estaciones.
- Desarrollo de sesiones de resistencia aeróbica general en la pista controlando los tiempos de trabajo, distancia recorrida y tiempos de recuperación en diferentes tareas y cargas de trabajos según el plan individual atendiendo a las edades y categorías.

- Así mismo el entrenamiento de velocidad general a diferencia del trabajo de resistencia aerobio, cambiando las intensidades y volúmenes de trabajo.

Una vez aprendido la correcta ejecución de técnicas y ejercicios, se identificaron las principales deficiencias en su ejecución y posteriormente hacer intervenciones durante la parte principal de la sesión, utilizando una correcta distribución del grupo para darle cumplimiento a las diferentes tareas planificadas en la sesión de entrenamiento.

Los aprendizajes antes mencionados son aplicados también en las sesiones con diferentes características como en el trabajo de fuerza general, ya sea, a través de ejercicios con pesas o ejercicios naturales en el gimnasio y las sesiones de entrenamiento con enfoque a la resistencia aeróbica y velocidad realizados en la pista.

Aplicación táctica.- para desarrollar el pensamiento táctico se necesita poner al atleta en situaciones reales posibles a las que pueden enfrentar en un combate. Por ejemplo:

- Al faltar menos de un minuto de combate:
 1. Si el atleta tiene una ventaja en la pelea deberá cuidar su puntaje, aprovechando las debilidades del contrario, debe mantenerse atacando sin poner en peligro dicha ventaja.
 2. Si el atleta va perdiendo el combate deberá proponer la iniciativa de agarres y por secuencia de los ataques y contraatacar las acciones del contrario buscando la efectividad en estos para empatar o lograr una ventaja superior a la del contrario.

- Cuando el combate finaliza y el marcador está empatado, se inicia la "Regla de Oro", la cual consiste en que el primero en marcar algún punto gana o el primero en ser amonestado pierde. En esta situación es muy importante que el atleta haya hecho un análisis de las debilidades del contrario, cuidando prioritariamente los ataques efectivos, no caer en la pasividad y no realizar falsos ataques.

- A través del método de la observación del contrario debemos analizar las debilidades y fortalezas para dar orientaciones al atleta de lo que debe y no debe hacer en el combate. Debemos tener en cuenta si el contrario es fuerte, rápido, flexible, qué técnicas realiza, por qué lado ataca (derecha, izquierda o ambas), si combina esas técnicas, qué contraataque realiza bien y cuáles no, posturas utilizadas (derecha, izquierda o ambas), forma en la que inicia sus ataques, ángulo de desplazamiento que utiliza, cómo y en qué dirección se desplaza, su ritmo de ataque (si ataca frecuentemente o si es pasivo), si tiene nivel al ne-waza y qué técnicas realiza (estrangulación al cuello, palanca al brazo, inmovilizaciones y virajes).

Se conocieron los aspectos esenciales de la Planificación del Entrenamiento, teniendo en cuenta los diferentes periodos, etapas y el contenido de la carga según la etapa de la preparación. Así mismo, los factores de rendimiento, los medios para su desarrollo y los métodos de entrenamiento.

Recursos

- Tatami de Judo
- Sogas
- Ligas
- Pesas
- Pista de atletismo
- Balón medicinal de 1 Kg
- Pulsometro
- Entrenador
- Atletas

Conclusión

El apoyo del tutor receptor fue esencial para poder realizar este trabajo y aprender de forma práctica la habilidad de tener el control del grupo en las diferentes actividades que se realizan en las sesiones de entrenamiento, saber explicar y demostrar los ejercicios físicos, elementos técnicos, tareas técnicas y teóricas, identificar los errores más comunes en las diferentes técnicas de proyección (técnicas de brazo, cadera, pierna y sacrificio), así como, las técnicas de control (técnicas de estrangulación al cuello, inmovilizaciones y llaves al brazo). Poco a poco se fueron identificando las fortalezas que debe tener un entrenador para mantener el grupo organizado y que los atletas se desarrollen en las sesiones de entrenamiento cumpliendo con los objetivos de la clase.

Lo anteriormente mencionado tiene como finalidad que en un futuro a corto-mediano plazo, logre alcanzar un conocimiento general de los sistemas de planificación del entrenamiento, aplicarlos en la preparación de los judokas y poder llevar estos conocimientos a la práctica en un macrociclo de entrenamiento teniendo en cuenta las características de los atletas (género, edades, peso corporal, nivel técnico y nivel de preparación física), y así, poder trabajar en la obtención de mejores resultados deportivos, contribuyendo de ésta forma al desarrollo del deporte mexicano.

Bibliografía

- Blais L, Trilles F, Lacouture P. Three-dimensional joint dynamics and energy expenditure during the execution of a judo throwing technique (Morote Seoï Nage). *J Sports Sci.* 2007 Sep;25(11):1211-20.
- Donskoi, D. & Zatsiorsky, V. *Biomecánica de los Ejercicios físicos*. Moscú: Madrugada. 1988.
- Franchini E, Panissa VL, Julio UF. Physiological and performance responses to intermittent Uchi-komi in Judo. *J Strength Cond Res.* 2013 Apr;27(4):1147-55.
- Franchini E, Sterkowicz S, Meira CM, Gomes FR, Tani G. Technical variation in a sample of high level judo players. *Percept Mot Skills.* 2008 Jun;106(3):859-69.
- Gutiérrez A, Prieto I, Cancela JM. Most Frequent Errors in Judo Uki Goshi Technique and the Existing Relations among Them Analysed through T-Patterns. *JSports Sci Med.* 2009 Nov 1;8(CSSI3):36-46. eCollection.
- Gonzalez M. (2008). Judo. *Una visión diversa*. Madrid: Visión Libros.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Imamura RT, Hreljac A, Escamilla RF, Edwards WB. A three-dimensional analysis of the center of mass for three different judo throwing techniques. *J Sports Sci Med.* 2006 Jul 1;5(CSSI):122-31. eCollection 2006.
- Imamura R, Johnson B. A kinematic analysis of a judo leg sweep: major outer leg reap--osoto-gari. *Sports Biomech.* 2003 Jul;2(2):191-201.
- J. Weineck. (2005). *Entrenamiento Total*. España: Paidotribo.
- Lic. Armando Forteza de la Rosa. (1994). *Entrenar para Ganar*. Mexico, D.F.: Olimpia.

Little NG. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior, and senior men judokas. *J Sports Med Phys Fitness*. 1991 Dec;31(4):510-20.

Matvéev, I. "*Fundamentos del Entrenamiento deportivo*" Ed. Ráduga.

Ozolín, N. "*Sistema contemporáneo entrenamiento deportivo*" Ed. Científico técnico 83.

Plan de educación para el desarrollo y la integración de América Latina. Vol 3, pág 46. São Paulo, 2007

Prieto I, Gutiérrez-Santiago A, Prieto Lage MÁ. Knowledge of errors in the teaching-learning process of judo-techniques: osoto-guruma as a case study. *J Hum Kinet*. 8;41:253-63. eCollection 2014 Jun 28.

Schmidt R (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign, Illinois: *Human Kinetics* pg.4 Y 5

Tudor O. Bompá. (2003). *Periodización, Teoría y metodología del entrenamiento*. España: Hispano Europea S. A.

Anexo



A. Calentamiento específico al ne waza.



B. Nague komi con tokui waza



C. Estiramiento



D. Preselección Femenil de Judo de Ensenada, Baja California.



E. Preselección Femenil de Judo de Ensenada, Baja California y Entrenador.